NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Materiál pro rodiče

Podpora dětí při úzkosti po tragických událostech:

Komunikujte s dětmi

- Povídejte si o jejich obavách a pocitech, naslouchejte jim. Zjistěte, jak se vaše děti vyrovnávají se situací.

Posilujte pocit bezpečí

- Připomeňte dětem, že jste tu pro ně, abyste jim poskytli dostatečnou podporu.

Domov – bezpečné místo

- Udělejte z domova místo klidu. Naplánujte rodinnou aktivitu, která vytvoří příjemnou atmosféru.

Sledujte známky stresu

- Pozorujte změny v chování dětí, jako jsou problémy se spaním nebo změny v náladě. Podporujte je ve vyjadřování emocí.

Přestávky od zpráv

- Omezte dobu strávenou sledováním zpráv o události a minimalizujte tak jejich úzkost.

Pravidelné kontroly

- Pravidelně se ptejte dětí, jak se mají, a věnujte jim čas a pozornost.

Pomoc je dostupná

- Pokud děti zaznamenají potíže v každodenním fungování, vyhledejte odbornou pomoc, jako jsou konzultace s psychologem nebo třeba s některou z krizových linek.

Pečujte o sebe

- Buďte pro děti vzorem ve zvládání krizových situací. Dodržujte pravidelný režim, najděte si čas na odpočinek a sebepéči.

Všechny aktuální informace o možnostech pomoci najdete na webu opatruj.se.